STRUCTURA VALORICĂ A ECHIPELOR — NEPOTRIVITĂ PERFORMANȚEI

RETROSPECTIVĂ DIVIZIA A

Ultima ediție a campionatului republican divizionar A a însemnat — așa după cum, aproape fără excepție, au apreciat specialiștii — o reușită, indiscutabil inferioară aceleia precedente și o întrecere, în general, sub nivelul cerințelor actuale ale fotbalului de performanță pe plan internațional. De ce s-a ajuns la o asemenea situație — în schimbul unui mult așteptat progres, care să răsplătească ansamblul condițiilor existente și al eforturilor făcute în acest sens?

Explicațiile și argumentele, aduse în sprijinul acestora, ni se par toate de o valabilitate evidentă în slujba realității și a adevărului, indiferent de caracterul și aportul lor în dimensionarea insuficiențelor și a rămînerilor în urmă. Dintre acestea însă, acelea care se referă la compoziția valorică și structura echipelor însumează, fără îndoială, o cauză majoră, surprinzător de mult ignorată pînă acum căreia noi în rîndurile de față ne propunem să-i restabilim „meritele", în determinarea unei stări de fapt, echivalentă cu nerealizarea parametrilor de calitate din recentul campionat încheiat

MEDIOCRITATEA ESTE DOMINANTĂ

În ediția 1971—1972 a întrecerii primelor 16 echipe ale țării au evoluat un număr de 351 jucători; **dintre care aproximativ 20 au avut veritabile apariții meteorice, de cel mult 90 de minute efective de joc.** Privită, sub aspectul său cantitativ, o asemenea prezență masivă în primul eșalon divizionar al țării (în medie 22 de jucători pe echipă), constituie — cel puțin teoretic — un cîștig. Și aceasta pentru că o cifră, care reprezintă dublul numărului strict regulamentar al unei formații, ne îndeamnă să credem că porțile afirmării fotbalistice, la nivelul celei mai înalte trepte competiționale interne, au fost larg deschise. Lucru care, în principiu, trebuie apreciat ca pozitiv.

Dar, ne întrebăm noi, cîți jucători din rîndul titularilor (ca să nu luăm în considerație întreaga cifră de 351, în cadrul căreia apar firesc multe elemente încă în formare), îndeplinesc condiția de calitate pretinsă unui divizionar A? Răspunsul — în urma unei exigente treceri în revistă a loturilor folosite în ultimul an competițional — **ne oferă imaginea unui campionat dominat de mediocritate. Adică, un număr de cel mult 70 de jucători, reprezentînd un procent de 40 la sută, ar putea fi incluși în categoria valorilor corespunzătoare primei divizii, restul de 106, mai bine-zis grosul plutonului, în procent de 60 la sută, formînd grupa majoritară a non-valorilor, a jucătorilor fără de veleități, a acelor nerealizați plenar în condițiile aspre ale performanței.** Cu alte cuvinte, a acelora care, de fapt, au imprimat pînă acum nota de mediocritate a campionatului, situîndu-l pe o treaptă inferioară calitativ aceluia din ediția 1970—1971.

Și totuși lucrurile nu se opresc aici. Pentru că...

ȘI PLAFONAREA DEVINE AMENINȚĂTOARE

Acesta este cel de al doilea element negativ caracteristic în analiza problemei de structură și compoziție a echipelor noastre divizionare. Aparent paradoxal — în condițiile în care totuși promovările s-au efectuat în ultimii ani în masă — procesul acesta de plafonare tinde să devină amenințător. De ce? Pentru că, în ciuda faptului că pe prima noastră scenă divizionară au apărut în decurs de două campionate aproximativ 150 de jucători noi, în marea majoritate tineri, **titularizarea celor mai mulți dintre ei este întîrziată, fie din cauza valorii lor modeste, fie datorită lipsei de curaj a antrenorilor, acolo unde există totuși, șanse reale de confirmare a promovării.** Și atunci, este firesc ca în formațiile de bază să apară mulți jucători consacrați, mareați de o uzură fiziologică, care-i împiedică să țină pasul fotbalului modern, jucători care, datorită ascendentului de ordin moral pe care-l au asupra coechipierilor mai tineri, îi obligă și pe aceștia să se adapteze falimentarului sistem al „economiei de efort".

Pe de altă parte, unii jucători talentați, aparținînd generațiilor tinere care au prins, să spunem, un loc în formație, fără însă a înțelege pe deplin a se supune obligațiilor de muncă și viață sportivă ale performanței, încep să se plafoneze de timpuriu. În acest fel și potențialul valoric și echilibrul de ansamblu al echipei scad și de aici și adevăratele explicații ale comportării competiționale și rezultatelor obținute pe teren.

Statistic — dacă ar fi să redăm aspectul acesta al plafonării în fotbalul nostru — ni se pare că procentul celor în discuție, de aproximativ o treime din numărul total al jucătorilor activi care intră în prezent în compunerea loturilor divizionare A, este îngrijorător de ridicat. Dacă ne gîndim mai bine de ce batem pasul pe loc și tot amînăm mereu saltul hotărîtor spre afirmare internațională, va trebui să ținem seamă neapărat și de această neplăcută, dar reală față a lucrurilor.

CÎTEVA CAUZE ALE... CAUZELOR

Recent, în cadrul consfătuirii antrenorilor divizionari, ținută în Capitală, la Centrul „23 August", unii antrenori încercînd să explice nivelul scăzut al ultimului campionat, pe seama valorii actuale a loturilor de jucători de care dispun, au remarcat, printre altele, faptul că **mulți jucători ajung în pragul senioratului cu un bagaj sărac de cunoștințe tehnico-tactice care nu favorizează ulterior activitatea de perfecționare în instruire: că selecția, făcută în perioada uceniciei sportive, nu are în vedere perspectiva dezvoltării tînărului jucător, coroborată cu cerințele majore ale fotbalului modern; că în mentalitatea unor fotbaliști mai persistă încă ideea falsă, potrivit căreia economia de efort în pregătire ar putea, chipurile, să asigure o mai mare longevitate sportivă.**

Acestea ar fi numai o parte din cauze. Pentru că, intenționînd a explica mai bine proporțiile mediocrității și ale plafonării, resimțite astăzi în fotbalul nostru divizionar A, credem că nu este de prisos a adăuga și altele cum ar fi: **munca lipsită de răspunderea necesară, pe întreaga filieră de formare și desăvîrșire a personalității jucătorului, începînd de la copii, juniori și tineret pînă la seniori; atitudinea, exagerat de înțelegătoare a unor antrenori față de jucătorii vîrstnici, care barează calea afirmării pentru elementele tinere și de perspectivă; lipsa de curaj în promovarea oportună a celor apți să se înscrie în limitele unei trepte superioare competiționale; compromisurile și concesiile față de unele talente supuse degradării, prin nepregătire și viață nesportivă, neajunsurile actualului regulament de transferări, care nu permite unor „rezerve eterne" titularizarea în cadrul altor formații.**

Pornind de la aceste cauze, al căror efect este în ultimă instanță, însuși nivelul scăzut al ultimului campionat republican, concluzia care se impune este una singură și anume: **reconsiderarea valorică a loturilor divizionare A, la scara pretențiilor fotbalului avansat pe plan internațional. Aceasta presupune, la cluburi, o amplă acțiune de reorganizare, în cadrul căreia improspătarea efectivelor de jucători trebuie să se facă cu elemente tinere, talentate și dornice de afirmare.**

Înaintea oricăror astfel de măsuri de lichidare a rămînerilor în urmă, problema restructurării loturilor în raport cu cerințele calității, ne apare ca o condiție esențială a unui progres pe care nu-i suficient numai să-l dorim, ci să-i asigurăm și premisele împlinirii.

Mihai IONESCU

INDICAȚIILE COLEGIULUI CENTRAL DE ANTRENORI PENTRU ANUL COMPETIȚIONAL 1972-1973

CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA PE UN PLAN SUPERIOR A CONȚINUTULUI PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

1. Concepția și sistemul de joc ale fiecărei echipe divizionare A vor avea la bază orientarea generală stabilită de către F.R.F., și, desigur, particularitățile determinate de valoarea jucătorilor echipelor, de măiestria și capacitățile individuale ale acestora. În toate cazurile însă, vor fi promovate ideile ce caracterizează fotbalul avansat pe plan internațional și în acest sens se va acorda o deosebită atenție următoarelor cerințe generale:

— prestarea unui joc colectiv, dinamic, cu rază sporită de acțiune al jucătorilor în fazele de atac și de apărare și cu asigurarea unui echilibru armonios între liniile echipei;

— îmbunătățirea conținutului jocului la mijlocul terenului, acesta fiind folosit în tot mai largă măsură ca laborator al organizării întregului joc, atît în atac, cît și în apărare;

— stimularea inițiativei creatoare a fiecărui jucător, dar neapărat subordonată intereselor echipei și realizării scopului jocului;

— sporirea capacității de finalizare a acțiunilor de atac și a loviturilor libere;

— asigurarea întotdeauna, în apărare, a marcajului și dublajului, dar, în același timp, o dată cu intrarea în posesia mingii să fie construite acțiuni ofensive la care să participe simultan un grup sporit de jucători, care pasează între ei, se sprijină reciproc și se demarcă rapid și preponderent în adîncime pentru finalizare;

— asigurarea unui înalt nivel de pregătire fizică, resursă fundamentală a purtării acțiunilor de joc în diverse ritmuri și mai ales în plină viteză;

2. În vederea înfăptuirii elementelor de conținut ale concepției de joc sus menționate, este necesar ca antrenorii să-și concentreze atenția îndeosebi în următoarele direcții:

— să includă în antrenamente, cu precădere exercițiile analoage și similare jocului competițional, cunoscînd faptul că modelul antrenamentului nu poate fi decît ansamblul exigențelor reale ale competiției. Pentru aceasta se va renunța în antrenamente la exercitii efectuate lent, în condiții facile, fără prezența activă sau semiactivă a adversarului, lipsite de conținut tactic concret. Se va evita, de asemenea, regizarea excesivă a reușitei exercițiilor tehnico-tactice, cunoscînd că asemenea condiții de pregătire nu activează gîndirea și acționarea creatoare, rezolvarea cu spirit sporit de răspundere personală a conținutului exercițiilor;

— dozarea judicioasă a volumului, intensității și a complexității efortului în cadrul antrenamentului;

(În această direcție, pornindu-se de la constatarea că de-a lungul jocului de fotbal nivelul mediu al efortului depus de jucător constă în circa 400—600 metri parcurși în tempo de 4/4, 1200—1400 metri în tempo de 3/4 și 2200—2600 m, în tempo de 2/4, în general, în antrenamente se vor asigura solicitări analoage distanțelor și tempourilor menționate, iar într-un ciclu săptămînal normal, suma acestora va exprima cifre de cel puțin 3 ori mai mari decît cele proprii în joc. În același timp, se va da prioritate efectuării exercițiilor tehnico-tactice în tempouri de 4/4 și 3/4, desfășurate pe distanțe între 30—60 metri).

— cunoscînd faptul că valorile ridicate ale efortului sînt consecința adaptării corespunzătoare a pregătirii musculaturii, a aparatului cardio-vascular și respirator, în majoritatea antrenamentelor vor fi obligatoriu incluse și unele genuri de exerciții cu ar fi: lucrul la și cu aparatura ajutătoare, alergări în tempo moderat (2/4), pe distanțe între 800 și 1200 metri, parcurse o singură dată sau de două ori, în ultima ipostază cu o pauză între serii de 30 secunde; alergări în intervale — (12x100 metri în tempo de 4/4, parcurși în 30—32 secunde cu pauză între serii de 90 secunde);

— în vederea creșterii atractivității antrenamentelor și a stimulării jucătorilor, vor fi folosite jocuri cu temă (incluzînd diverse exerciții și combinații efectuate pe grupe de cîte 2—3—4—5 jucători);

— în scopul sporirii eficienței jocului echipei, antrenorii vor urmări îmbunătățirea trasului la poartă al atacanților, precum și al celorlalți jucători, după cum vor studia și aplica și unele combinații surprinzătoare în executarea loviturilor libere;

— în toate antrenamentele se va asigura individualizarea pregătirii jucătorilor, aceasta atît în direcția dozării efortului și a execuțiilor tehnico-tactice, cît și în scopul perfecționării execuțiilor preferate ori a eliminării deficiențelor manifestate încă în pregătire;

— zilele de luni, pentru toți jucătorii și cu deosebire pentru cei care nu au participat la jocul de duminică, trebuie considerate zile de antrenament;

— în vederea refacerii capacității de efort a jucătorilor, de 2 ori pe an (după încheierea turului și a returului) **aceștia vor dispune de cîte 21 de zile concediu iarna și 14 zile vara.**

CU PRIVIRE LA INSTITUIREA UNUI SISTEM DE PROBE DE CONTROL

Antrenorii, împreună cu medicii, au obligația să programeze în fiecare lună trecerea următoarelor probe de control:

— testul Cooper;
— 3x30 metri;
— circuitul cu normă de timp;
— complexul tehnic.

Programarea concretă a trecerii probelor menționate va fi făcută de antrenori, care, împreună cu medicii, vor ține evidența rezultatelor obținute de jucători cu ocazia trecerii probelor de control, precum și valorile principalilor indici funcționali manifestați la începutul și finalul probelor menționate.

(Text prescurtat)

PE TEME MEDICALE DE ACTUALITATE

REACOMODAREA CU EFORTUL, DUPĂ VACANȚA DE VARĂ

În acest an, vacanța de vară a fotbaliștilor a fost mult mai bine organizată. Necesitatea unei astfel de vacanțe nu mai trebuie argumentată, cu atît mai mult în acest an competițional deosebit de încărcat. Durata de 14—21 zile, reprezintă intervalul optim de întrerupere care nu este prea mare, pentru a aduce prejudicii substanțiale gradului de pregătire avut, și totuși suficient de lungă pentru asigurarea unei refaceri. Din studiile efectuate de o serie de cercetători străini și români s-a constatat că un astfel de interval reduce numai cu 15—20% valorile unor calități fizice de bază ca forță, viteză și cu cca 25—30% rezistența. În schimb, relaxarea psihică, schimbarea preocupărilor, a anturajului și a peisajului influențează deosebit de favorabil capacitatea intelectuală de lucru, echilibrul glandelor endocrine, metabolismul etc.

În contextul acestor date biologice complexe, cu care se prezintă fotbaliștii după vacanța de vară, la reluarea pregătirilor, credem că sînt utile cîteva considerații:

PROBLEME TEHNICE ȘI DE INSTRUIRE

Reacomodarea cu efortul va trebui să se facă gradat, adresîndu-se în ordine inversă principalelor calități fizice în funcție de gradul scăderii acestora. Se va urmări, în special **creșterea treptată a rezistenței prin mijloace nespecifice și cît mai variate.** Tocmai pentru realizarea unor astfel de mijloace variate, cît și pentru a combate unele efecte negative estivale specifice țării noastre, este bine ca această etapă de instruire să se desfășoare într-o regiune de munte sau subcarpatică. **Temperatura mai scăzută, atmosfera mai bogată în oxigen, ionizarea negativă a atmosferei creează un cadru bioclimatic optim pentru a se putea efectua mult mai bine reacomodarea la efort.**

PROBLEME PSIHO-SOCIALE

Reluarea pregătirilor implică, în afara reîntîlnirii jucătorilor și reluarea relațiilor psihice și afective caracteristice complexului psihologic al dinamicii de grup specifică fotbalului. Preocupările individuale, diferite și extrasportive care au dominat în timpul perioadei de vacanță trebuie treptat restrînse și înlocuite. Complexele psiho-sociale, cauzate de nivelul performanței sportive atins în campionatul trecut și materializate prin locul ocupat în clasament, eventuale retrogradări sau promovări în diviziile republicane trebuie stinse complet, restabilită optica realistă și **reintronat spiritul de muncă, dorința de mai bine, pofta de lucru și, mai ales, disciplina.**

Să nu uităm că de obicei în această perioadă, în componența unor colective intervin schimbări care se referă atît la antrenori, cît și la jucători. **Fotbaliștii noi transferați trebuie neapărat să participe la această pregătire mai ales pentru realizarea încadrării lor psiho-afective în noul colectiv. Această încadrare trebuie făcută cu mult tact, dar cu fermitate și disciplină, orice greșeală pedagogică de favorizare sau de izolare avînd repercusiuni mari și îndelungate asupra încadrării noului venit în procesul de instruire.**

În această idee poate nu ar fi rău ca F.R.F. să fixeze pe viitor **perioada de transferări în așa fel încît aceasta să coincidă și să se limiteze la perioada de vacanță a jucătorilor. Ceea ce ar face ca perioada de reacomodare cu efortul să excludă incertitudinile și unele deficiențe organizatorice, în timp ce colectivele și-ar concentra forțele numai asupra obiectivelor tehnice.**

PROBLEME IGIENICO-DIETETICE

După vacanța de vară un mare număr de jucători se întorc, din păcate, cu un exces ponderal, variind între 1—4 kg. Să nu uităm că acest exces se cîștigă ușor și se îndepărtează foarte greu. Dacă acțiunea preventivă nu s-a făcut pe timpul vacanței, printr-o alimentație rațională, sau a eșuat, excesul ponderal va fi corectat, de la început, prin următoarele mijloace igienice: **regim alimentar hipocaloric** (cu reducerea făinoaselor, dulciurilor, a apei și a sării), **mijloace hidroterapeutice** (băi calde la cadă, abur, saună) **folosirea unui echipament sportiv gros, care să producă transpirație abundentă. În perioada reacomodării cu efortul, alimentația trebuie să fie bogată în vitamine, să conțină mult lapte și produse lactate, legume, fructe și sucuri de fructe din abundență.**

Perioada de reacomodare cu efortul necesită, după cum am văzut, eforturi și preocupări din partea tuturor factorilor componenți, manifestate în calmul soluțiilor organizatorice, asigurate de conducerile cluburilor și secțiilor, în competența, tactul și personalitatea antrenorului; în promptitudinea și valoarea medicului și mai ales, în dorința, disciplina și devotamentul jucătorilor. De altfel, toate la un loc nu fac decît să disece ceea ce reprezintă fotbalul secolului nostru.

NICOLAE STANESCU
— doctor în științe medicale, director adjunct al Centrului de Medicină sportivă